SAMHSA
Substance Abuse and Mental Health Services Administration

Consejos para sobrevivientes de una pandemia:
CONTROL DEL ESTRÉS

Una pandemia es una enfermedad que con frecuencia se propaga rápidamente a áreas de gran alcance y que afecta a muchas personas. Pocas pandemias han afectado a tantas comunidades en todo el mundo como la de la enfermedad del coronavirus 2019 (COVID-19).

Las pandemias y otras catástrofes implican peligro físico y estrés, lo que puede superar las estrategias habituales de afrontamiento de los sobrevivientes, tanto durante como después del acontecimiento. Después de una pandemia u otra catástrofe, a menudo las personas observan cambios en cómo se sienten, piensan y actúan, y es posible que no se den cuenta de que estos cambios son reacciones al acontecimiento catastrófico.

Los sobrevivientes pueden correr un mayor riesgo de experimentar reacciones intensas si viven en comunidades donde muchas personas se enfermaron, si ellos mismos tuvieron la enfermedad, o si tenían problemas mentales, de salud o de abuso de sustancias antes y durante la pandemia. A diferencia de otros tipos de catástrofes, las pandemias no tienen un principio ni un final claro, lo que a veces da origen a una mayor incertidumbre y angustia. Esta hoja de consejos describe las reacciones frecuentes después de las pandemias y otras catástrofes, y sugiere formas de afrontarlas. También abarca las presiones financieras y los indicios de una necesidad urgente de asistencia de salud mental, e incluye fuentes de ayuda y apoyo.

Reacciones frecuentes a los acontecimientos catastróficos

A menudo, los sobrevivientes observan cambios en sus pensamientos, sentimientos y comportamiento durante y después de una catástrofe, así como signos y síntomas físicos.

Los cambios relacionados con el **pensamiento** pueden incluir pesadillas y confusión, dificultad para tomar decisiones, concentrarse y recordar cosas, e incapacidad para escuchar a los demás.

Los cambios en los **sentimientos** pueden incluir un grado creciente o abrumador de miedo, ansiedad, depresión, irritabilidad y enojo, desesperanza o culpa. Los sobrevivientes también pueden experimentar una sensación de desconexión o de no interesarse por las cosas, así como la incapacidad de sentir alegría o tristeza.

Los cambios en el **comportamiento** pueden incluir una respuesta exagerada de sobresalto, problemas para dormir o un aumento en las discusiones con los demás. Los sobrevivientes también pueden notar que comen demasiado o muy poco, lloran con más frecuencia, tienen arrebatos de enojo o pasan más tiempo solos. Es posible que aumente su consumo de sustancias.

Los signos y síntomas físicos pueden incluir dolores de cabeza, dolores de estómago o diarrea, pérdida del apetito, sudoración o escalofríos, temblores (estremecimientos) o espasmos musculares, un nivel de energía más alto o más bajo de lo habitual, o incapacidad para relajarse.

Reacciones frecuentes en niños y adolescentes

Los niños y los adolescentes también tienen reacciones durante y después de las pandemias y otros acontecimientos catastróficos. De hecho, debido a que han tenido menos años para desarrollar habilidades sociales, de comunicación y de afrontamiento que los adultos, los niños pueden correr un riesgo particular después de las catástrofes. Las reacciones frecuentes varían según el grupo de edad.

Los niños de 5 años o menos pueden tener miedo y preocupaciones persistentes, apegarse a sus padres o a otras personas importantes en su vida, llorar, gemir o dar alaridos, tener pesadillas o problemas para dormir, o volver a presentar comportamientos o miedos anteriores (por ejemplo, mojar la cama, chuparse el dedo, o tener miedo a la oscuridad).

Los niños de 6 a 11 años pueden apartarse de los demás y de sus actividades, tener arrebatos repentinos, tener dificultad para concentrarse, volverse irritables, sentirse atemorizados, tristes o ansiosos, culparse por aspectos de la pandemia y factores estresantes relacionados, volverse emocionalmente insensibles, o empezar a bajar su rendimiento en la escuela.

Los niños de 12 a 17 años pueden tener reacciones similares a las de los niños de 6 a 11 años. También pueden tener recuerdos repentinos y perturbadores de acontecimientos especialmente inquietantes asociados con la pandemia, lo que se conoce como flashbacks. O bien, pueden participar en comportamientos más riesgosos, incluido el consumo indebido de drogas o alcohol.

Si usted es padre de familia o cuida a niños, puede tomar medidas para ayudar al niño o al adolescente a afrontar sus reacciones al acontecimiento catastrófico. Modelar habilidades efectivas de afrontamiento que incluyan una rutina flexible con mucho apoyo, comunicación y calidez beneficiará a toda la familia.

Consejos para controlar la angustia después de una pandemia

Las habilidades y las estrategias de afrontamiento pueden ayudarlo a sobrellevar la angustia que ocurre con frecuencia entre los sobrevivientes de acontecimientos catastróficos. Modelar estas estrategias también puede ayudar a su familia durante las fases de recuperación ante catástrofes.

Establezca contactos y utilícelos. Desarrolle relaciones cercanas con los demás, especialmente con aquellos que aceptan y comprenden sus sentimientos, y dedique tiempo para disfrutar las relaciones cercanas que ya tiene. Socializar con otros puede reducir el estrés y dar origen a una sensación de apoyo e interconexión. Intente hacer voluntariado, visitar a sus familiares, llamar a un amigo o comunicarse con un líder religioso.

Encuentre un propósito. Después de un acontecimiento catastrófico, es posible que tenga tiempo para reflexionar sobre lo que es importante para usted en la vida y para asegurarse de que está dedicando la mayor parte del tiempo a las cosas que más le importan. Participe en actividades que le parezcan agradables y significativas, o formule un plan para avanzar en esa dirección.

Instrucciones para la respiración abdominal

1. Acuéstese de espaldas sobre una superficie plana o en la cama y doble las rodillas.

2. Ponga una mano sobre el pecho y la otra sobre el abdomen, justo debajo de la caja torácica.

3. Inhale lentamente por la nariz hacia la parte inferior del abdomen. La mano que tiene en el abdomen debe elevarse mientras que la mano que está sobre el pecho debe permanecer quieta.

4. Apriete los músculos abdominales y déjelos caer hacia adentro mientras exhala con los labios fruncidos. La mano que tiene sobre el abdomen debe moverse hacia abajo y regresar a su posición original.

5. Continúe este proceso durante 5 a 10 minutos.

Fuente: Harvard Health Publishing, https://www.health.harvard.edu/lung-health-and-disease/learning-diaphragmatic-breathing.

Tenga una rutina flexible. Establezca una rutina o un horario diario. Tenga un plan para realizar las tareas necesarias y cree una rutina flexible para realizarlas. Las rutinas ofrecen una sensación de control sobre su vida y reducen el estrés y la incertidumbre. Las rutinas flexibles le permiten adaptarse a acontecimientos inesperados o necesidades urgentes que surgen, al mismo tiempo que mantiene un cierto grado de coherencia.

Controle sus pensamientos. En tiempos difíciles, es fácil que su atención se concentre más en lo negativo. Para contrarrestar esta tendencia, recuerde las transiciones y los desafíos que ha superado con éxito en el pasado. Puede ser útil recordar los métodos de afrontamiento que le funcionaron entonces, ya que también podrían servirle ahora.

Use técnicas de relajamiento. Trate de meditar o escuchar música como una forma de calmarse. Si está experimentando un estrés agudo, tal vez desee intentar la respiración abdominal (consulte el recuadro de referencia con instrucciones para la respiración abdominal).

No vea demasiadas noticias. Trate de no ver las noticias en exceso. Se ha demostrado que hacerlo aumenta los niveles de estrés y ansiedad. Puede ser útil identificar algunas fuentes en las que confíe y consultarlas regularmente. Dedique su atención a esas fuentes y establezca un límite de tiempo diario para leer, ver y escuchar noticias.

Afile su sentido del humor. Use el humor para reducir el estrés. Mire una película o un podcast entretenido, lea un buen libro o cuente un chiste divertido a alguien que conoce.

Cuídese físicamente. Consuma alimentos y bocadillos saludables, tome mucha agua y descanse lo suficiente. Evite cantidades excesivas de cafeína y alcohol. Modele estos comportamientos para el resto de su familia.

Haga ejercicios. Reserve tiempo para hacer ejercicio u otra actividad física con regularidad. Hay investigaciones que muestran que esto reduce el estrés y la ansiedad al mismo tiempo que mejora la salud física. Si su horario no le permite realizar actividad física durante períodos prolongados, salga a caminar por 5 minutos, aunque sea unas dos veces al día. Trate de incorporar la actividad física como parte integral de su rutina diaria.

Salga al aire libre. Visite un parque u otro espacio hermoso. Encuentre tiempo para salir regularmente y mantenerse activo. El aire fresco disminuirá el estrés al tiempo que estimula la salud física y mental.

Escribe en un diario del estrés. Tómese de 15 a 20 minutos cada día para reflexionar sobre el estrés y anote sus pensamientos y sentimientos. Si se toma un tiempo durante el día para abordar el estrés, es menos probable que durante la noche interfiera con el sueño.

Celebre sus éxitos y dedique tiempo a las actividades que disfruta. Sepa que está bien sentir alegría en el proceso de recuperación a las catástrofes y de tener momentos exitosos incluso después de una pandemia u otro acontecimiento catastrófico. Vuelva a hacer las cosas que disfruta con su familia y pase tiempo con sus amigos

Qué esperar de su vida financiera

Las pandemias pueden incluir intensos trastornos financieros y más estrés relacionado con la pérdida y la interrupción del trabajo. La pérdida de un nivel de vida anterior y de una identidad profesional, junto con la incapacidad para pagar las facturas mensuales, pueden contribuir al enojo, así como a que el estrés y el temor duren un período prolongado de tiempo.

Buscar asistencia financiera puede ayudar a los sobrevivientes a recuperar una sensación de control y a crear un plan para seguir adelante. Consulte el recuadro de referencia para obtener recursos en línea sobre cómo administrar las finanzas después de una pandemia.

Para los sobrevivientes con una necesidad inmediata de asistencia alimentaria, la línea directa nacional contra el hambre del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos (https://www.fns.usda.gov/partnerships/national-hunger-clearinghouse) ofrece información sobre cómo acceder a recursos alimentarios locales, así como sitios donde sirven comidas, bancos de alimentos y otros servicios sociales.

Cuándo debe buscar ayuda profesional

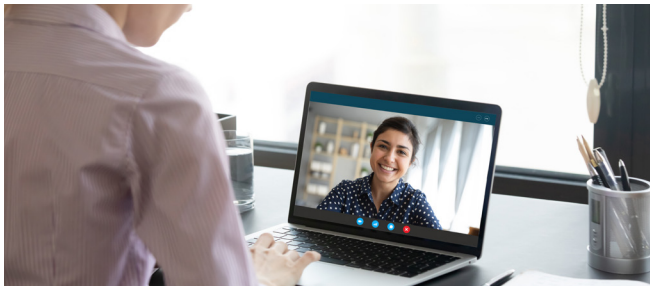
Con el tiempo, las reacciones a los acontecimientos catastróficos se disipan para muchos sobrevivientes. Sin embargo, otros pueden experimentar reacciones que persisten, les causan un grado considerable de angustia y obstaculizan su vida diaria. Los

Las finanzas personales después de una pandemia

La Oficina para la Protección Financiera del Consumidor tiene información en español sobre la gestión de las finanzas, cómo encontrar ayuda y obtener apoyo con relación al COVID-19:

- **Herramientas que puede usar cuando no pueda pagar sus facturas:** https://www.consumerfinance.gov/about-us/blog/herramientas-si-no-puede-pagar-facturas/
- **Guía para entender el estímulo económico por el COVID-19:** https://www.consumerfinance.gov/about-us/blog/guia-estimulo-economico-por-covid-19/
- **Proteja sus finanzas del impacto del coronavirus:** https://www.consumerfinance.gov/about-us/blog/proteja-sus-finanzas-del-impacto-del-coronavirus/
- **Lidiando con el coronavirus y las deudas: Consejos para aliviar el impacto:** https://www.consumerfinance.gov/about-us/blog/lidiando-con--coronavirus-y-deudas-consejos-para-aliviar-impacto/
- **Consejos para cuidadores financieros durante la pandemia del coronavirus:** https://www.consumerfinance.gov/about-us/blog/consejos-para-cuidadores-financieros-durante-pandemia-del-coronavirus/

La Comisión Federal de Comercio tiene información en inglés para los consumidores sobre la gestión de facturas durante la pandemia (https://www.consumer.ftc.gov/blog/2020/04/managing-your-bills-during-covid-19), al igual que el Departamento de Tesoro de los Estados Unidos, que ha incluido recursos para el alivio financiero después del COVID-19: https://home.treasury.gov/news/featured-stories/your-money-and-coronavirus-resources-for-financial-relief. Por su parte, la Reserva Federal tienen información en español para los consumidores (https://www.federalreserveconsumerhelp.gov/about/covid-19-resources?sc_lang=es-mx).



sobrevivientes con antecedentes recientes de estrés intenso o con problemas de salud antes y durante la pandemia pueden correr un riesgo particular. A continuación, se muestran ejemplos de reacciones más graves después de una catástrofe:

- Desorientación o confusión y dificultad para comunicar pensamientos
- Capacidad limitada de atención y dificultad para concentrarse
- Sentido abrumador de culpa y dudas sobre sí mismo
- Sentimientos de desesperanza
- Cambios frecuentes de humor o llanto continuo
- Renuencia a salir de la casa
- Temor a las multitudes y personas extrañas, o a estar solo
- Mayor consumo de drogas, alcohol o medicamentos recetados

Si usted o alguien que conoce se siente abrumado por el estrés y las reacciones a la pandemia, tal vez desee buscar servicios y tratamientos profesionales de salud mental o de abuso de sustancias. Consulte la sección "Recursos útiles" para averiguar dónde puede obtener ayuda gratuita y confidencial para las crisis y remisiones a corto y largo plazo para recibir cuidados y apoyo.

SAMHSA
Substance Abuse and Mental Health Services Administration

PEP20–01–01–026

Recursos útiles

Administración de Servicios de Abuso de Sustancias y Salud Mental (SAMHSA)
5600 Fishers Lane
Rockville, MD 20857
Teléfono gratuito: **1–877–SAMHSA–7** (1–877–726–4727)
Teléfono TTY: **1–800–487–4889**
Correo electrónico: samhsainfo@samhsa.hhs.gov
Tienda de SAMHSA (inglés): https://store.samhsa.gov

Centro de Asistencia Técnica en Desastres de SAMHSA
Teléfono gratuito: **1–800–308–3515**
Correo electrónico: dtac@samhsa.hhs.gov
Sitio web (inglés): https://www.samhsa.gov/dtac

SAMHSA Disaster Mobile App
Sitio web (inglés): https://store.samhsa.gov/product/samhsa-disaster

Líneas de ayuda

Línea de ayuda para los afectados por catástrofes
Llame o envíe mensaje de texto: 1**–800–985–5990** (para español, presione "2")
Usuarios de TTY: Use su proveedor de retransmisión preferido o marque 7-1-1 y luego **1-800-985-5990**
Sitio web: https://www.samhsa.gov/find-help/disaster-distress-helpline
Sitio web en español: https://www.samhsa.gov/find-help/disaster-distress-helpline/espanol

Red Nacional de Prevención del Suicidio
Teléfono gratuito (español): **1–888–628–9454**
Teléfono gratuito (inglés): **1–800–273–TALK** (8255)
Teléfono TTY: **1–800–799–4889**
Sitio web (inglés): https://suicidepreventionlifeline.org
Sitio web (español): https://suicidepreventionlifeline.org/help-yourself/en-espanol

Localizador de tratamientos

Línea de ayuda de SAMHSA
Teléfono gratuito (inglés y español): **1–800–662–4357**
(Referencias a servicios de tratamiento, disponible las 24 horas del día, los 7 días de la semana, los 365 días del año)
Teléfono TTY: **1–800–487–4889**
Sitio web (inglés): https://www.samhsa.gov/find-help/national-helpline

**Nota: Los puntos de vista, las opiniones y el contenido expresados en esta publicación no necesariamente reflejan los puntos de vista, las opiniones o las políticas del Centro de Servicios de Salud Mental (Center for Mental Health Services, CMHS), de la Administración de Servicios de Salud Mental y Abuso de Sustancias (Substance Abuse and Mental Health Services Administration, SAMHSA), o del Departamento de Salud y Servicios Humanos de los Estados Unidos (U.S. Department of Health and Human Services, HHS).*